

هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی

رحیم میردريکوندي*

چکیده

هدف مقاله حاضر این است که با رویکردی علمی - دینی و به روش نظری، هوش هیجانی را از نگاه روان‌شناسی و اسلام، بررسی و مطالعه کند. برای فهم بهتر و غنای بیشتر بحث ابتدا هوش شناختی، تاریخچه و انواع آن مطرح و سپس به روش توصیفی - تحلیلی هوش هیجانی، به صورت مفصل بررسی شده است. در ادامه به مقایسه هوش هیجانی و هوش شناختی و شیوه‌های سنجش و اندازه‌گیری هوش هیجانی پرداخته می‌شود. در بخش پایانی، درباره رویکردهای هوش هیجانی از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام به روش تحلیل متون دینی و استنباط عقلی، بحث و بررسی، صورت گرفته است. نتیجه نهایی این است که حتی اگر بپذیریم که هوش هیجانی در روان‌شناسی، موضوع تازه‌ای است، از دیدگاه اسلام چیز جدیدی شمرده نمی‌شود و زیرمجموعه‌ای از عقل و احکام آن است. کلید واژه‌ها: هوش، هیجان، هوش هیجانی، عقل

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مركز جامع علوم انسانی

mirderikvandi@qabas.net

* استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

دریافت: ۱۳۹۰/۴/۱۵ - پذیرش: ۱۳۹۰/۹/۲۸

مقدمه

همه علوم انسانی اجتماعی، از جمله علم روان‌شناسی دو نوع تاریخچه دارند: تاریخچه واقعی و حقیقی و تاریخچه رسمی و تدوینی. تاریخچه واقعی همه علوم انسانی، به ویژه علم روان‌شناسی به آغاز خلقت، یعنی همان زمانی که اولین و دومین انسان، یعنی حضرت آدم و حوا توسط آفریدگار خلق شدند، برمی‌گردد. اما تاریخچه رسمی و تدوینی هر علمی به تاریخ خاص و سرزمین معینی برمی‌گردد.

امروزه وقتی واژه تاریخچه را به کار می‌برند مراد تاریخچه رسمی و تدوینی است؛ یعنی زمانی که اصول و مبانی یک علم استخراج، فصل‌بندی و تدوین شده و به صورت رسمی و مستقل به جهان عرضه گردیده است. به این اعتبار، علم روان‌شناسی علمی نسبتاً جوان است که تاریخ تأسیس آن به سال ۱۸۷۹م و خاستگاه آن به غرب از جمله آلمان برمی‌گردد، چون بر اساس منابع معتبر، اولین آزمایشگاه روان‌شناسی در این تاریخ و در شهر لایپزیک آلمان توسط دانشمندی به نام ویلهلم وونت^۱ تأسیس شد و روان‌شناسی که تا این زمان با عنوان «علم النفس» بخشی از فلسفه شمرده می‌شد، به صورت علمی رسمی و مستقل درآمد. امروزه این روان‌شناس در بین روان‌شناسان به عنوان پدر علم روان‌شناسی و مؤسس مکتب ساخت‌گرایی شناخته می‌شود.

تاریخ آغاز مطالعات مربوط به هوش تقریباً با تاریخ استقلال علم روان‌شناسی هم‌زمان است. در این زمینه می‌توان به تحقیقات گالتون^۲ در ۱۸۶۹ و ۱۸۸۳م اشاره کرد. اما اگر مبنای شروع تحقیقات مربوط به هوش را مطالعات اسکیرول^۳ (۱۸۳۸م) و یا حتی تاریخ ساخت اولین آزمون هوش (۱۸۰۰م) قرار داده شود، تاریخ آغاز این مطالعات به قبل از استقلال و رسمیت یافتن علم روان‌شناسی برمی‌گردد.

تعریف هوش

واژه هوش بر خلاف ظاهر ساده‌اش، پیچیدگی مفهومی خاصی دارد و از همین رو تعریف واحدی از هوش در علم روان‌شناسی وجود ندارد و روان‌شناسان هر کدام بر اساس دیدگاه خود تعریف متفاوتی را از آن ارائه کرده‌اند. در حقیقت می‌توان گفت که به تعداد محققانی که در مورد هوش مطالعه کرده‌اند، تعریف برای هوش ارائه شده است.

جی سی آگاروال^۴ در کتاب *اصول روان‌شناسی تربیتی*، تعریف‌های هوش را در یک طبقه‌بندی چهار گروهی به نمایش می‌گذارد. وی می‌گوید که می‌توان تعریف‌های متنوع هوش را دست کم در چهار گروه مشخص، دسته‌بندی کرد:

گروه اول، بر سازگاری فرد با همه محیطش یا جنبه‌های محدود و معین آن تأکید می‌ورزد. طبق این گروه، هوش یک سازگاری ذهنی عمومی با مسائل و موقعیت‌های جدید زندگی به حساب می‌آید.

گروه دوم از تعاریف هوش، بر قدرت یادگیری اصرار می‌ورزد و هوش را برابر با قدرت یادگیری می‌داند. بنابراین، هر چه هوش فرد بیشتر باشد، راحت‌تر و گسترده‌تر یاد می‌گیرد و حوزه تجربه و فعالیت وی نیز بزرگ‌تر می‌شود.

گروه سوم این تعاریف‌ها بر این عقیده است که هوش، توانایی انجام تفکر انتزاعی و ادامه آن است. این تعریف به کاربرد مؤثر ایده‌ها و کارآیی در رابطه برقرار کردن با نمادها، به ویژه نمادهای کلامی و عددی اشاره دارد.

گروه چهارم این تعاریف‌ها، به تعریف‌های عملیاتی بر می‌گردد؛ یعنی هوش همان نمره‌ای است که فرد از آزمون اجرا شده به دست می‌آورد.

تعریف‌های مبتنی بر این دسته‌بندی با هم قابل جمع بوده و از خیلی جهات با هم هم‌پوشی دارند. از تحلیل اجمالی تعریف‌های بالا می‌توان به این تعریف کلی رسید: "هوش قدرت درک روابط بین پدیده‌هاست." چون هم در قدرت یادگیری، هم در قدرت سازگاری با محیط، هم در قدرت تفکر انتزاعی و هم در تعریف‌های عملیاتی هوش یک محور مشترک وجود دارد که همان قدرت درک روابط بین پدیده‌هاست.

سؤال‌های اساسی مربوط به هوش

در مورد هوش چند اختلاف نظر دیرینه و اساسی وجود دارد:

۱. آیا هوش، امری محیطی است یا وراثتی؟ به عبارت دیگر، آیا هوش محصول تربیت است یا طبیعت؟
۲. آیا هوش، امری کیفی و محتوایی است یا کمی و یا کیفی قابل تبدیل به کمی؟
۳. آیا هوش، استعدادی واحد و تک عاملی است یا چند عاملی؟ و اگر چند عاملی است آیا این عوامل با هم مرتبط‌اند یا عواملی مستقل به حساب می‌آیند؟

نوع جواب به این پرسش‌ها ثمرات عملی دارد. به طور مثال، اگر هوش امری وراثتی باشد، تلاش برای تقویت یا تضعیف آن بی‌نتیجه است و اگر محیطی باشد باید به فکر افزایش و تقویت آن بود. همچنین اگر هوش، امری کیفی باشد ساخت و اجرای آزمون بی‌معنا خواهد بود، اما اگر کمی یا کیفی قابل تبدیل به کمی باشد باید برای سنجش و اندازه‌گیری علمی آن، ساخت آزمون را در دستور کار قرار داد. علاوه بر این، اگر هوش، استعداد واحد باشد، تقسیم‌بندی و تنويع آن، کاری بیهوده بوده و در غیر این صورت باید به بحث تقسیم‌بندی و انواع هوش توجه کرد.

با توجه به اینکه عده‌ای از روان‌شناسان هوش را کمی یا کیفی قابل تبدیل به کمی می‌دانند، در ادامه به مهم‌ترین انواع هوش از دیدگاه این روان‌شناسان پرداخته می‌شود:

تقسیمات هوش

با بررسی دقیق روند تاریخی هوش، به این نتیجه می‌رسیم که روان‌شناسان تقسیم‌بندی‌های متفاوتی از هوش ارائه داده‌اند. در زیر به تقسیمات و انواع مهم هوش اشاره می‌شود:

۱. انواع هوش از دیدگاه ترندایک^۵ (انتزاعی، مکانیکی و اجتماعی)،
۲. انواع هوش از دیدگاه چارلز اسپیرمن^۶ (عمومی و اختصاصی)،
۳. انواع هوش از دیدگاه بینه و وکسلر^۷ (هوش کلامی و غیر کلامی)،
۴. هوش هفت عاملی (هفت نوع هوش) ترستون^۸،
۵. انواع هوش از دیدگاه گیلفورد^۹ (۱۲۰ نوع)،
۶. الگوی سلسله مراتبی ورنون^{۱۰} (هوش کلی، هوش عملی و هوش کلامی - آموزشی)،
۷. هوش سیال و هوش متبلور کتل^{۱۱}،
۸. انواع هوش از دیدگاه استرنبرگ^{۱۲} (کلامی، کاربردی و اجتماعی)،
۹. انواع هوش از دیدگاه هوارد گاردنر^{۱۳} (زبانی، موسیقایی، منطقی-ریاضی، فضایی، بدنی-جنبشی، درون‌فردی، میان‌فردی، و ...)،
۱۰. هوش اخلاقی،
۱۱. هوش معنوی،
۱۲. هوش مصنوعی،
۱۳. هوش هیجانی،

هوش هیجانی^{۱۴}

هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می‌گیرند. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان‌ها را می‌توان در استدلال و عقلانیت مشاهده کرد. بی‌اعتنایی به هیجان‌ها، عدم مدیریت آنها و مسامحه در بیان آنها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان در پی داشته باشد. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و برعکس، تحصیل و تقویت آن، زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ خواهد بود. آموزش هوش هیجانی می‌تواند بستر مناسبی برای اعتلای فردی و اجتماعی در حوزه‌های مختلف و متنوع فرهنگ فراهم آورد.^{۱۵}

به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، هوش هیجانی در زندگی عادی اهمیت زیادی دارد. به نظر می‌رسد این فرض که برخی نمی‌توانند با هیجان‌های خود به خوبی کنار بیایند، روابط بین فردی مطلوبی ندارند، از سلامت روانی کمتری بهره‌مندند و موفقیت‌های شغلی کمتری را تجربه می‌نمایند، فرض معقولی است. حوزه هوش عاطفی به عنوان یک موضوع مورد مطالعه، از بطن روان‌شناسی علمی ظهور پیدا کرد، از این رو مربیان، روان‌پزشکان، متخصصان منابع انسانی و سایرین به این موضوع علاقمند شدند و بدین ترتیب، این حوزه توسعه یافت. از زمانی که مجله‌های معتبر علمی مقاله‌هایی در این زمینه به چاپ رساندند تا به امروز مجله‌ها و مقاله‌های پژوهشی، فعالیت‌های مربوط به این حوزه را گزارش می‌کنند.^{۱۶}

تعریف هوش هیجانی

تعریف‌های هوش هیجانی به‌رغم ظاهر متنوع و متفاوتشان، همگی روی یک محور اساسی تأکید دارند و آن هم آگاهی از هیجانات، مدیریت آنها و برقراری ارتباط اجتماعی مناسب است.

جان مایر^{۱۷}: «مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی که به شما کمک می‌کند احساسات خود و دیگران را درک کنید و در نهایت به توانایی تنظیم احساسات خویش نایل گردید».^{۱۸}

استیوهین^{۱۹}: «هوش هیجانی عبارت است از توانایی مهار عواطف و تعادل برقرار کردن بین احساسات و منطق، به طوری که ما را به حداکثر خوشبختی برساند».^{۲۰}

تراویس برادبری و جین گریوز^{۲۱}: «هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آنها در زندگی است».^{۲۲}

به عقیده دانیل گلمن،^{۳۳} هوش هیجانی نوعی مهارت اجتماعی و توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است که همدردی با آنان، کنترل تکانش‌ها و حل تعارضات را دربرمی‌گیرد.^{۳۴}

واژه‌نامه روان‌شناسی اکسفورد هوش هیجانی را چنین تعریف می‌کند: «توانایی مراقبت و کنترل هیجان‌های خود و دیگران، تمایز بین هیجان‌های مختلف و برچسب مناسب زدن به آنها، و کاربرد اطلاعات هیجانی برای هدایت فکر و رفتار».

همان‌گونه که از تعریف‌های یاد شده، نمایان است، هوش هیجانی به معنای توانایی و مهارت شناخت هیجان‌های خود و دیگران، بروز هیجان‌ها، کنترل و مدیریت آنها و در نهایت، برقراری ارتباط سالم و مناسب با خود و دیگران می‌باشد.

به نظر می‌رسد که می‌توان هوش هیجانی را در یک عبارت کلی‌تر، شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های شناخت، درک، توصیف هیجان‌های خود و دیگران و پردازش صحیح آنها به منظور ارائه واکنش مناسب دانست. بر این اساس، مفهوم هوش هیجانی، یعنی «شناخت و پردازش صحیح عواطف خود و دیگران به نحوی که بتوانیم بر پایه آن، رفتاری مبتنی بر اخلاق، وجدان جمعی و معنویت داشته باشیم».^{۳۵}

مؤلفه‌های هوش هیجانی

با مرور تعریف‌ها، تاریخچه و دیدگاه‌های مربوط به هوش هیجانی می‌توان به مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز دست یافت. در ادامه به چند نمونه از دسته‌بندی‌های مربوط به مؤلفه‌های هوش هیجانی که توسط روان‌شناسان صورت گرفته است، اشاره می‌شود:

- دانیل گلمن با استناد به تعریف سالوی،^{۳۶} هوش هیجانی را به صورت ترکیبی از پنج مهارت یا پنج قابلیت زیر معرفی کرده است:

۱. شناخت هیجان‌های خود (خودآگاهی): خود آگاهی یا تشخیص هیجان‌ها در همان زمان که در حال وقوع هستند.

۲. کنترل هیجان‌های خود (خودگردانی): کنترل و اداره هیجان‌ها، مناسب و بجا بودن آنها در هر موقعیت، و مدیریت هیجان‌ها.

۳. برانگیختن و به هیجان آوردن خود (خود انگیزشی): استفاده از هیجان‌ها برای هدفی خاص، تمرکز و توجه، ایجاد انگیزه در خود و تسلط بر خوشتن و خلاقیت.

۴. شناخت هیجان‌های دیگران (همدلی): توانایی همدلی و یگانگی با دیگران.
 ۵. تنظیم روابط با دیگران (روابط مؤثر): مهارت کنترل و اداره هیجان‌های دیگران.
 سه قابلیت اول، درخصوص با تعامل فرد با خودش (مهارت درون‌فردی) و دو قابلیت دیگر، در مورد برخورد فرد با دیگران (مهارت برون‌فردی) است.^{۲۷}
 برادبری و گریوز، چهار مهارت برای هوش هیجانی قائل شده‌اند: خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه.
 دو مهارت خودآگاهی و خودمدیریتی، به خود فرد برمی‌گردند، و مهارت آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه، به چگونگی رابطه فرد با مردم مربوط می‌شوند. افزون بر این، خودآگاهی و آگاهی اجتماعی به شناخت و بینش فرد مربوط هستند، اما خودمدیریتی و مدیریت رابطه، به رفتار و عمل فرد ارتباط دارند.^{۲۸} (به شکل ۱ نگاه کنید)

شکل ۱: مهارت‌های چهارگانه هوش هیجانی

خودمدیریتی	خودآگاهی
مدیریت رابطه	آگاهی اجتماعی

سید محسن فاطمی برای هوش هیجانی چهار جزء مرتبط با هم در نظر گرفته و می‌گوید: «اگر هوش هیجانی را مجموعه‌ای از اجزای مرتبط با هم تصور کنیم، اجزای این مجموعه عبارت‌اند از: ۱. آگاهی از هیجان‌های خود، ۲. بیان هیجان‌ها، ۳. آگاهی از هیجان‌های دیگران، ۴. مدیریت هیجان‌ها». (به شکل ۲ نگاه کنید) وی در ادامه به توضیح مفصل این چهار جزء می‌پردازد.^{۲۹}

شکل ۲: اجزاء مرتبط هوش هیجانی



روون بارون^{۳۰} در مدل خود، به پنج مهارت اشاره می‌کند:
 ۱. مهارت درون‌فردی: شامل خودشنکوفایی، استقلال و خودآگاهی عاطفی،
 ۲. مهارت بین‌فردی (برون‌فردی): شامل همدلی و مسئولیت اجتماعی،
 ۳. مهارت سازگاری: شامل توان حل مسائل و آگاهی به واقعیت،

۴. مهارت مدیریت استرس: شامل کنترل تکانه‌ها و تحمل فشارها،
 ۵. مهارت خلق و خوی یا حال عمومی: شامل شادکامی و خوش‌بینی.^{۳۱}
 دانیل گلن در جای دیگر، هوش هیجانی را در قالب چهار عنصر تعریف می‌کند:
 ۱. خودآگاهی، ۲. خودمدیریتی، ۳. آگاهی اجتماعی، ۴. مدیریت روابط.^{۳۲} (به شکل ۳ نگاه کنید)

شکل ۳: ابعاد و عناصر هوش هیجانی از نظر دانیل گلن

فرد چه کاری را انجام می‌دهد	فرد چه عاملی را می‌بیند	
خودمدیریتی	خودآگاهی	در مورد خود (قابلیت فردی)
مدیریت روابط	آگاهی اجتماعی	در مورد دیگران (قابلیت اجتماعی)

از نظر مایر و سالوی مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی عبارت‌اند از:

۱. آگاهی انسان از عواطف و احساسات خود،
۲. توانایی برانگیختگی و مدیریت هیجان‌ها،
۳. توانایی تشخیص و شناسایی عواطف و احساسات دیگران،
۴. توانایی کنترل و هدایت روابط با سایرین.^{۳۳}

اهمیت و فایده هوش هیجانی

زندگی بدون شور و احساسات، به زمین بایر سنگینی می‌ماند که سرشار از بی‌حاصلی است و از غنای زندگی بریده و مجزا شده است. اما از نظر ارسطو آنی که مطلوب است، احساس مناسب است؛ یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هرگاه احساس‌ها به شدت فرو نشانده شوند، کسالت و فاصله ایجاد می‌کنند، و هرگاه از کنترل خارج شوند؛ یعنی شدید و دیر پا باشند، مرضی می‌شوند.^{۳۴}

شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند؛ خواه در روابط عاطفی و صمیمانه، خواه در فهم قواعد ناگفته‌ای که در خط مشی سازمانی به پیشرفت می‌انجامد، و چه در آموزش، تربیت فرزند و مسائل خانواده و چه در بخش سلامت روان و شخصیت.^{۳۵}

هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه، نه تنها جنبه تئوریک روان‌شناختی دارد، بلکه با ارتقای آن در میدان عمل می‌توان پاسخ‌های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی یافت. امروزه مقاله‌های، کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعددی در باره با هوش

هیجانی (EQ) تدوین و برگزار می‌شود که همگی تلاشی است بر نشان دادن راهکارهای نو برای مقابله با مشکلات فردی و بین فردی جوامع پیچیده کنونی.^{۳۶}

اگر انسان از هوش هیجانی بالایی بهره‌مند باشد، می‌تواند با چالش‌های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگار شود و هیجان‌های خود را به گونه‌ای مؤثر مدیریت کند و در نتیجه، زمینه افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم آورد.^{۳۷} از مجموع مطالب بالا می‌توان نتیجه گرفت که امروزه تأثیر شگفت‌انگیز هوش هیجانی، بر حوزه‌هایی، مثل سلامت جسمانی و روانی افراد، سلامت و کمال شخصیت آنها، سلامت و استحکام روابط درون فردی و برون فردی، تقویت یادگیری و تسهیل آموزش، توفیق و پیشرفت در شغل و مدیریت سازمانی، اداره بهتر خانواده و تربیت مؤثر فرزند، قابل تردید نیست.

حیطه‌های کاربرد هوش هیجانی

تحقیقات روان‌شناسانی، مثل گاردنر، سالوی، مایر، بارون، گلنن و ... نشان می‌دهد که هوش هیجانی در حیطه‌های زیادی کارایی دارد. از جمله این حیطه‌ها می‌توان به حیطه‌های روابط درون فردی (خودشناسی و خودشکوفایی)، روابط برون فردی (روابط اجتماعی) ازدواج، خانه و روابط خانوادگی، تربیت فرزند، آموزش و یادگیری، سلامت فکر و شخصیت (بهداشت روانی و اختلالات روانی)، روان‌شناسی، پزشکی و سلامت جسمانی، روان‌پزشکی، مشاوره و راهنمایی، کار و اشتغال، مدیریت سازمانی و صنعتی، پیشرفت اقتصادی، رهبری جامعه و ... اشاره کرد. در ادامه به یادآوری و توضیح چند حیطه کلی پرداخته می‌شود:

هوش هیجانی و ارتباطات

هوش هیجانی اساساً در ارتباطات، تجلی پیدا می‌کند. این ارتباطات از سویی، حوزه درون فردی و از سوی دیگر، قلمرو میان فردی را در برمی‌گیرند. بنابراین، می‌توان از دو دسته شایستگی‌های کلی در دو قلمرو شخصی و اجتماعی، سخن گفت. در قلمرو شخصی، هوش هیجانی به قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی می‌پردازد که ارتباط فرد را با خود تنظیم می‌کند. در این حوزه‌ها با مؤلفه‌هایی، چون آگاهی به خود، اعتماد به نفس، مدیریت هیجان‌ها و ابتکار عمل سر و کار داریم. شایستگی‌های این بخش در ارتباط با یکدیگر معنا پیدا می‌کنند و تقویت کننده یکدیگر به شمار می‌آیند. برای مثال، آگاهی دقیق از خود، زمینه‌ساز بستر مناسبی برای افزایش اعتماد به نفس است و مدیریت هیجان‌ها نقش برجسته‌ای در افزایش

اعتماد به نفس ایفا می‌کند. به هر میزان که هیجان‌ها در عمل بهتر مدیریت شوند و موفقیت در این زمینه شکل عملی پیدا کند، باور فرد به خود افزایش می‌یابد. در قلمرو اجتماعی، هوش هیجانی به قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی می‌پردازد که ارتباط فرد را با دیگران تنظیم می‌کنند. مؤلفه‌هایی، چون همدلی، آگاهی سازمانی، مدیریت تضاد و تعارض، کار گروهی، نفوذ، پرورش دیگران و ارتباط با دیگران در این حوزه قرار می‌گیرند.^{۳۸}

هوش هیجانی و خانواده

جان گاتمن و گروهش با زیر نظر گرفتن تنها پنج دقیقه از صحبت‌های یک زوج و اینکه آنها چگونه مخالفت‌های خود را ابراز می‌کنند، حدس می‌زدند که این زوج در آینده، طلاق خواهند گرفت یا نه؟ دقت یافته‌های گاتمن و همکارانش ۹۳ درصد بود. بعضی از این زوج‌ها تا چهارده سال زیر نظر او و گروهش بودند و پیش‌بینی آنها درست درآمده بود. این پژوهش نشان می‌دهد که تعداد مخالفت‌های یک زوج مهم نیست، بلکه تلاشی که هر دوی آنها برای حل مشکل به صورت دوستانه به کار می‌برند و تعمیر [و تغییر] وضعیت که بر موفقیت رابطه آنها تأثیر می‌گذارد، مهم است. زمانی گفته می‌شود که رابطه، از لحاظ هوش هیجانی، در سطح بالایی قرار دارد که زن و شوهر انرژی خود را برای تعمیر اختلاف‌ها [و اصلاح و تقویت شباهت‌ها] صرف کنند. تعمیر، یعنی نشان دادن عشق و محبت زن و شوهر به یکدیگر بدون توجه به تعارض و کشمکش که دارند. تعمیرات، بیانگر این واقعیت هستند که از مهارت‌های هوش هیجانی در درون رابطه، استفاده می‌شود. تعمیر، یعنی پشت سر گذاشتن خشم، خشونت و دشمنی با همسر. اولین امید به تعمیر موفق، از خود آگاهی فرد ریشه می‌گیرد.^{۳۹}

پژوهش انجام شده در دانشگاه اموری نشان داد که هوش هیجانی کودک، محصول نمایش مهارت‌های هوش هیجانی والدین است و نه تجربه شخصی آنها از استرس هیجانی. کودکان، مهارت‌های هوش هیجانی را از والدین خود یاد می‌گیرند. اگر آنها الگو و مثال والدین خود را نداشته باشند، در حقیقت، بهترین منبع یادگیری را از دست خواهند داد. والدینی که هوش هیجانی را با کودکانشان تمرین می‌کنند و به عمل در می‌آورند، پسران و دخترانی بزرگ می‌کنند که شادتر هستند، سازگاری اجتماعی بیشتری دارند، نمره‌های بهتری می‌آورند و در بزرگسالی موفقیت‌های حرفه‌ای بیشتری کسب می‌کنند.

بچه‌هایی که مهارت‌های هوش هیجانی خود را افزایش می‌دهند، میزان مکتب‌گریزی، تبلی، و رفتار بزهکارانه خود را کاهش می‌دهند. کودک از هر جا که شروع کند، افزایش هوش هیجانی او باعث خواهد شد تا روابطش با هم‌کلاسی‌هایش بهبود یابد. اگر از نظر هوش هیجانی الگوی فرزندان باشید، آنها مهارت‌های مورد نیاز خود را برای کنار آمدن با دیگران رشد خواهند داد و موفقیت بیشتری را تجربه خواهند کرد؛ موفقیتی که در بزرگسالی نیز ادامه خواهد داشت.^{۴۰}

در جوامع دموکراتیک، تربیت فرزندان خوشبخت، مهم‌ترین مسئولیت والدین به شمار می‌رود. برای خوشبختی کودک، عاملی حیاتی‌تر از پدر و مادری خوشبخت وجود ندارد و برای موفقیت جامعه‌ای دموکراتیک، عاملی حیاتی‌تر از وجود شهروندانی خوشبخت نمی‌توان یافت. کودکان خوشبخت در آینده به شهروندانی خوب بدل می‌شوند، چرا که هرگز به رفتارهای ضداجتماعی که موجب تخریب جامعه می‌شود، روی نخواهند آورد.^{۴۱}

هوش هیجانی و سلامت

هوش هیجانی رابطه بسیار نزدیکی با سلامت روانی و سلامت جسمانی دارد. به همین علت که هوش هیجانی در حوزه‌هایی، مثل روان‌شناسی، مشاوره و راهنمایی، پزشکی و روان پزشکی، سخت مورد علاقه، تحقیق و مطالعه قرار گرفته است.

هر مشکلی، در طول حیات خود، زمانی آماده حل شدن و از بین رفتن می‌شود. هیجان‌ها وسیله‌ای است که با آن می‌توانید برای حل مشکل اقدام کنید. با درک هیجان‌های خود می‌توانید ماهرانه از میان مشکلات بگذرید و از مشکلات بعدی اجتناب کنید. اگر عکس این کار را انجام دهید و احساسات خود را سرکوب کنید، آنها خیلی سریع به احساس تنش، استرس و اضطراب تبدیل خواهند شد. هیجان‌هایی که نادیده گرفته می‌شوند، مغز و بدن را فلج می‌کنند. مهارت‌های هوش هیجانی، شما را قادر می‌سازند تا جلوی وضعیت‌های دشوار را - پیش از اینکه غیرقابل کنترل شوند - بگیرید و با این کار، مدیریت استرس برای شما آسان‌تر شود. کسانی که قادر نیستند از مهارت‌های هوش هیجانی خود استفاده کنند، به احتمال زیاد، برای مدیریت روحیه و خلق خود از روش‌های دیگری که کمتر اثر بخشی دارند [مثل داروها] بهره می‌گیرند. احتمال دارد که آنها دو برابر، بیشتر از دیگران مضطرب، افسرده یا معتاد شوند و حتی افکار خودکشی به سرشان بزنند.

هوش هیجانی تأثیر بسیار زیادی بر شادی و رضایت مردم دارد. کسانی که هوش هیجانی خود را به کار می‌گیرند با محیط اطراف خود سازگاری بیشتری دارند، اعتماد به نفس بالایی نشان می‌دهند و از توانایی‌های خود آگاهند. رابطه مستقیم بین هوش هیجانی و زندگی خوب و سالم، نشان می‌دهد که توجه به هیجان‌ها، آگاه بودن و آگاه ماندن از آنها و استفاده از آنها برای راهنمایی کردن رفتار، تا چه حد اهمیت دارد. هرچه از مهارت‌های هوش هیجانی خود بیشتر استفاده کنید، دستاوردهای بیشتری از زندگی خواهید داشت.^{۴۲}

نتایج پژوهش در سال‌های اخیر، نشان داده است که همبستگی بالایی بین هوش هیجانی و آمادگی برای مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها وجود دارد. استرس، اضطراب و افسردگی، دستگاه دفاعی بدن را تضعیف و متوقف می‌کنند و باعث آسیب‌پذیری در مقابل همه بیماری‌ها، از سرماخوردگی معمولی گرفته تا سرطان می‌شوند. وقتی ذهن غرق در تنش، ناراحتی یا اضطراب است، به بدن پیام می‌رساند که از میزان مصرف انرژی برای مقابله با بیماری بکاهد. این کار باعث می‌شود تا آسیب‌پذیری در مقابل انواع جدی یا جدید بیماری بیشتر شود. پژوهش‌های جدید پزشکی نشان می‌دهد که رابطه آشکاری بین اضطراب و انواع جدی بیماری‌ها، مثل سرطان، وجود دارد. مهارت‌های هوش هیجانی بازگشت به سلامت را نیز سرعت می‌بخشند. کسانی که بیمارند، ولی در طول مداوا روی مهارت‌های هوش هیجانی خود کار می‌کنند و آنها را رشد می‌دهند، از بسیاری بیماری‌ها، از جمله کشنده‌ترین بیماری‌ها زودتر رها می‌شوند.

اثر فیزیکی هوش هیجانی روی مغز و سیستم‌های مختلف بدن به قدری قوی است که تحقیقات انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، با عکس‌برداری از مغز، عملاً ثابت کرده‌اند که همراه با تغییرات هوش هیجانی، تغییرات فیزیکی در مغز شکل می‌گیرد. مهارت‌های هوش هیجانی، توانایی مغز را برای مقابله با اضطراب هیجانی، تقویت می‌کنند. این کار باعث می‌شود که دستگاه دفاعی بدن، قوی باقی بماند و مقاومت بیشتری در مقابل بیماری داشته باشد.^{۴۳} حال خوب و فکر خوب (عاطفه خوب - تفکر خوب) شاید بتوان مهمترین اثر هیجان و عاطفه را در تأثیر آنها بر افکار و پاسخ‌ها دانست. وقتی احساس خوبی می‌کنیم، جهان و اطرافیان را زیبا می‌بینیم. وقتی افسرده و دل‌تنگ هستیم همه چیز تیره و تار به نظر می‌رسد. هنگامی که احساس خوبی داریم، دنیا را با عینک خوش‌بینی می‌بینیم و برعکس.

عملکرد عاطفی بر کارکرد عصبی - روان‌شناختی فرد نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی خوش خلق هستیم، خاطرات خوب را به یاد می‌آوریم، و وقتی افسرده هستیم خاطرات بد به طور خودکار به ذهن وارد می‌شوند. هر چقدر هوش عاطفی فردی بالاتر باشد، به نقش و تأثیر عواطف بر کنش‌ها و رفتارهایش آگاه‌تر است و سعی می‌کند بهترین عاطفه را متناسب با موقعیت، در خود ایجاد کند تا بهترین نوع تفکر و حل مسئله را انجام دهد. فردی که هوش هیجانی بالایی دارد می‌داند که چگونه تأثیر منفی هیجانات را بر تفکر خود اصلاح کند. شصت سال پیش، تحقیقات فردی به نام رازران نشان داد آدم‌هایی که در معرض بوی بد قرار می‌گیرند در مقایسه با کسانی که پس از صرف یک ناهار مجانی احساس خوب و حال خوشی دارند، اظهارنظرهای منفی بیشتری درباره موضوعات غیرمرتبط می‌کنند. هیجان و عاطفه نه تنها محتوای شناخت و رفتار (آن چه ما فکر می‌کنیم و انجام می‌دهیم) را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه فرایند شناخت (یعنی چگونه اندیشیدن) را نیز زیر نفوذ خود قرار خواهند داد.^{۴۴}

هوش هیجانی، موفقیت شغلی، مدیریت و پیشرفت سازمانی

وقتی به محل کار می‌رویم هیجان‌ها را نیز با خود به آنجا می‌بریم؛ آنها مثل مزاحمان آزاردهنده، تمام روز سایه به سایه در پی، هستند. هرچه سریعتر از هیجان‌های خود، آگاه شده و آنها را بهتر بشناسیم، زودتر خواهیم توانست که دوباره کنترل اوضاع را به دست گیریم. درک و مدیریت هیجان‌ها تنها راهی است که می‌توانیم با بهره‌گیری از آن، حداکثر استفاده را از روزمان ببریم و به سوی هدف شغلی خود در زندگی برویم. به کار گرفتن هوش هیجانی چه تأثیری بر موفقیت شغلی دارد؟ پاسخ کوتاه این است که خیلی زیاد. به کار گرفتن هوش هیجانی روش بسیار خوبی است که انرژی را در یک جهت متمرکز می‌کند و نتیجه بسیار عالی دارد.

برادبری و گریوز، هوش هیجانی را در کنار ۳۳ رفتار شغلی مهم، آزمایش کرده و متوجه شدند که هوش هیجانی، بیشتر آنها را درون خود جای می‌دهد و جزئی از خودش می‌کند، از جمله مدیریت زمان، انگیزه، بینش و ارتباط. هوش هیجانی آن قدر برای موفقیت ضروری است که ۶۰ درصد عملکرد در همه انواع شغل‌ها را دربرمی‌گیرد. هوش هیجانی به تنهایی بزرگ‌ترین عامل برای پیش‌بینی عملکرد فرد در محیط کار و قوی‌ترین نیرو برای رهبری و موفقیت است.^{۴۵}

شاید بهترین امتیاز هوش هیجانی این باشد که یک مهارت بسیار انعطاف‌پذیر است. هوش هیجانی مردم هرچقدر هم کم یا زیاد باشد، باز هم مردم می‌توانند آن را با تمرین، بهبود بخشند و کسانی که در هوش هیجانی نمره کمی می‌آورند عملاً می‌توانند خودشان را به پای همکارانشان برسانند. پژوهش انجام شده در دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می‌دهد کسانی که هوش هیجانی و عملکرد شغلی ضعیفی دارند می‌توانند تنها با تلاش برای بهبود هوش هیجانی خود، به پای همکارانی که در هر دو بسیار عالی هستند، برسند. پس از مطالعه تعداد زیادی از افراد در محیط کار، این نتیجه ظاهر شد که ۹۰ درصد کسانی که عملکرد شغلی عالی دارند، هوش هیجانی بسیار بالایی نیز دارند. کسانی که هوش هیجانی خود را رشد می‌دهند معمولاً در شغل خود موفق‌اند، زیرا هوش هیجانی و موفقیت شغلی دست در دست یکدیگر دارند.^{۴۶}

سازمان‌ها و نهادها نیز به عنوان یک کل، از هوش هیجانی بهره می‌برند. وقتی مهارت‌های هزاران نفر در یک شرکت افزوده می‌شود، صنعت و تجارت، پیشرفت‌های زیاد می‌کنند. مهارت‌های هوش هیجانی باعث پیشرفت رهبری، کار گروهی و خدمات به مشتریان می‌شود. سازمان‌های کاملاً متفاوت، مثل لورنل و نیروی هوایی ایالات متحده، با انجام دادن برنامه‌هایی در زمینه مهارت‌های هوش هیجانی، میلیون‌ها دلار صرفه‌جویی کرده‌اند. هر وقت شرکت‌ها هوش هیجانی را به کارمندانشان معرفی می‌کنند، شور و شوقی فراگیر همه کارمندان را دربر می‌گیرد. اگر سازمانی یا شرکتی بتواند برای یک مفهوم یا موضوع آموزشی، انرژی فراگیر ایجاد کند، این انرژی خیلی زود به همه کارمندان سرایت خواهد کرد و موقعیتی به وجود خواهد آورد که در آن، همه پیشرفت خواهند کرد. وقتی مردم هوش هیجانی در خود ایجاد می‌کنند یا آن را بهبود می‌بخشند، عملکردشان نیز بهتر می‌شود، با یکدیگر بهتر برخورد می‌کنند و منافع حاصل از کار افزایش می‌یابد. این کار کمک می‌کند تا محیطی ایجاد شود که در آن همه راضی، قانع و برنده‌اند.^{۴۷}

هوش هیجانی و آموزش

منظور از فرد آموزش دیده چیست؟ دیدگاه شایع در حوزه آموزش، آموزش دیدن را در خصوص کسب دانش و آگاهی، پذیرش مسئولیت، وجود همدلی و انعطاف تفسیر می‌کند، ضمن آنکه بعضی عنصر عدم خشونت را نیز در آن ملحوظ می‌دارند. از این نقطه نظر

می‌توان گفت که آموزش فراتر رفتن از مهارت‌های هوش سنتی و ضمیمه کردن مهارت‌های هیجانی و اجتماعی یا همان مهارت‌های هوش هیجانی است.^{۴۸}

یکی از اصول اولیه هوش هیجانی بر این معنا دلالت دارد که روابط حمایتی و توأم با مهر و همدلی، پایه‌های آموزش پایدار و واقعی را تشکیل می‌دهند. لحظه‌ای درنگ بر تجربه‌های آموزشی شخصی خودمان می‌تواند حقیقت بنیادین این معنا را آشکار کند. همه ما تحت شرایط نامطلوب نیز یادگیری را تجربه کرده‌ایم، اما مسلماً اذعان خواهیم کرد که شرایط نامطلوب نمی‌توانند بهترین راه برای یادگیری پایا و ماندگار تلقی شوند. در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰م ای. ال. ثورندایک مفهوم هوش هیجانی را به صورت «توانایی فهم دیگران و رفتار مناسب در حوزه میان‌فردی» که یکی از ابعاد بهره هوشی (IQ) را تشکیل می‌دهد، مطرح کرد. دیدگاه هوش اجتماعی ثورندایک در آن زمان، محبوبیت چندانی پیدا نکرد و تحقیقات زیادی به خود اختصاص نداد.^{۴۹}

جان دیویی ماهیت کلاس‌های درس را عمیقاً مطالعه کرده و چنین نتیجه گرفت که کلاس درس مکانی است که در آن دانش آموزان باید مفاهیم مربوط به دموکراسی، مهارت‌های لازم برای حفظ آن، ذهن فکور و خلاق برای پیشبرد آن، و شرایط هیجانی و اجتماعی لازم را برای انتقال آن، یاد بگیرند. از نظر دیویی می‌توان رابطه ژرفی بین مواد آموزشی، چارچوب و حوزه‌ای که در آن این مواد یاد گرفته می‌شوند، و حوزه‌هایی که لازم است این مواد در آنها به گونه‌ای کاربردی مورد استفاده قرار گیرند، برقرار کرد. مؤلفه‌ها و مقدماتی هستند که امروز از آنها در چارچوب هوش هیجانی یاد می‌شود.

از مجموع آنچه گفته شد مسلماً چنین استنباط می‌شود که رابطه بسیار نزدیکی بین هوش هیجانی و آموزش وجود دارد. این رابطه مهم، دو جنبه اساسی و عمده دارد:

۱. آموزش مهارت‌های هیجانی و آشنا ساختن دانش‌آموزان و دانشجویان با هوش هیجانی و ابعاد گوناگون آن (تعلیم مهارت‌های هیجانی).

۲. توجه به مهارت‌های هیجانی و رعایت کردن آنها در تمام برنامه‌های آموزشی (استفاده از مهارت‌های هیجانی). پس باید در مدارس و دانشگاه‌ها به این دو بعد مهم و اساسی عنایت ویژه‌ای داشت؛ به این معنا که هم مهارت‌های هیجانی را به افراد یاد داد و هم در کنار آموزش آنها از مهارت‌های هیجانی استفاده کرد.

تاریخچه و دیدگاه‌های هوش هیجانی

عبارت هوش هیجانی حدود سال ۱۹۹۰م در ادبیات پژوهشی به کار برده می‌شد، اما عمومیت یافتن آن به سال ۱۹۹۵م، هنگامی که کتاب هوش هیجانی، نوشته دانیل گلمن، پر فروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز شد، برمی‌گردد.^{۵۰} در سال ۱۹۹۰م پیتر سالووی و جان مایر اصطلاح هوش هیجانی را به معنای توانایی زیر نظرگرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها در تفکر و اعمال خود، گرفتند. در سال ۱۹۹۵م گلمن اصطلاح هوش هیجانی را سر زبان‌ها انداخت. گلمن معتقد است در پیش‌بینی قابلیت اشخاص، هوش هیجانی شاخص بهتری است تا هوشبهر حاصل از آزمون‌های سنتی هوش.

از نظر گلمن، هوش هیجانی دست کم چهار حوزه دارد:

۱. آگاهی هیجانی (برای مثال، توانایی جدا کردن احساسات از اعمال)،
۲. مدیریت هیجانات (برای نمونه، توانایی کنترل عصبانیت)،
۳. تشخیص هیجانات دیگران (برای مثال، دیدن دنیا از دریچه چشم دیگران)،
۴. اداره کردن روابط (توانای حل مشکلات و روابط).^{۵۱}

در حوزه روان‌شناسی ریشه‌های تئوری هوش هیجانی به آغاز نهضت هوش هیجانی باز می‌گردد. ای. ال. ثرن‌دایک (۱۹۲۰م) یکی از اولین کسانی بود که جنبه‌هایی از هوش هیجانی را با عنوان هوش اجتماعی^{۵۲} مطرح کرد. او در سال ۱۹۲۰م هوش اجتماعی را شامل مؤلفه‌های گسترده‌ای می‌دانست که هر یک به توانایی‌های مختلفی در زمینه هوش و ابعاد مختلف آن اشاره می‌کردند. در سال ۱۹۳۷م رابرت ثرن‌دایک و استرن^{۵۳} تلاش‌های قبلی انجام شده توسط ای. ال. ثرن‌دایک را مرور کردند و به معرفی سه حوزه متفاوت و در عین حال، نزدیک به هوش اجتماعی پرداختند. اولین بخش اساساً به نگرش فرد به جامعه و شکل یا بخش مؤلفه‌های متفاوت آن برمی‌گردد. بخش دوم، شامل دانش اجتماعی است. شکل سوم، هوش اجتماعی، میزان سازگاری اجتماعی فرد را در بر می‌گرفت.

وکسلر در سال ۱۹۵۲م همراه با گسترده کردن آموزه‌های بهره‌هوشی، توانایی‌های عاطفی را به عنوان بخشی از توانایی‌های معروف هوش، تصدیق کرد. هاوارد گاردنر (۱۹۸۳م) نیز در احیای تئوری هوش هیجانی در روان‌شناسی نقش برجسته‌ای ایفا کرده است. مدل تأثیرگذاری وی تحت عنوان هوش‌های متکثر یا هوش‌های چندگانه شامل انواع متفاوتی از هوش، از جمله هوش شخصی، هوش میان‌فردی و هوش درون فردی است.

شاید بتوان گفت که روون بارون (۱۹۸۸م) اولین کسی است که گام‌های نخستین را برای ارزیابی هوش هیجانی به عنوان معیاری از سلامت برداشته است. وی در رساله دکتری خود اصطلاح ضریب هیجانی را در مقابل بهره هوشی به کار برده است. این، درست زمانی است که اصطلاح هوش هیجانی هنوز معروفیت عمومی پیدا نکرده و هنوز سالوی و مایر اولین مدل هوش هیجانی خود را به چاپ رسانده‌اند. بارون (۲۰۰۰م) اینک هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای مشتمل بر دانش هیجانی و اجتماعی و توانایی‌هایی مطرح می‌کند که بر توانایی عمومی ما در برخورد مؤثر با خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارند. این مجموعه، شامل مواردی است که عبارت‌اند از:

توانایی آگاه بودن، فهمیدن و بیان کردن خود،

توانایی آگاه بودن، فهمیدن و برقراری ارتباط با دیگران،

توانایی برخورد با هیجان‌های شدید و کنترل سائق‌ها و تکانه‌های درونی،

توانایی سازگاری با تغییر و حل مشکلات شخصی یا اجتماعی.

پنج حوزه مطروحه در مدل وی عبارت‌اند از: مهارت‌های درون فردی، مهارت‌های میان فردی، سازگاری، مدیریت استرس، و حال عمومی. بالأخره در سال ۱۹۹۰م پیتر سالوی و همکارش جان مایر که در حال حاضر در دانشگاه نیوهامپشایر^{۵۵} کار می‌کنند، مقاله خود با عنوان «هوش هیجانی» که بیشترین تأثیر را در حوزه تئوری هوش هیجانی برجا گذاشته، به چاپ رساندند.^{۵۵}

سالوی و مایر در مدل اولیه خود (۱۹۹۰م) هوش هیجانی را این گونه تعریف کردند: «توانایی نظارت بر احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، توانایی تمیز دادن هیجان‌های متفاوت و متنوع و توانایی استفاده از این اطلاعات برای راهنمایی و هدایت فکر و عمل».^{۵۶} گلمن در سال ۱۹۹۵م با استفاده از تحقیقات سالوی، مایر و دیگران، کتابی با عنوان هوش هیجانی نوشت. از این تاریخ به بعد، اصطلاح هوش هیجانی شهرت جهانی پیدا کرد. در حال حاضر در جهان و ایران صدها کتاب و مقاله در مورد هوش هیجانی تدوین شده و چندین همایش و کارگاه آموزشی نیز به آن اختصاص یافته است. نظریه‌های چند هوشی، از قبیل نظریه گاردنر و استرنبرگ، حرف‌های زیادی برای گفتن داشته‌اند. این نظریه‌ها ما را واداشته‌اند که تلقی وسیع‌تری از هوش و قابلیت داشته باشیم. متولیان تعلیم و

تربیت را نیز ترغیب کرده‌اند برنامه‌هایی تدوین کنند که در حیطه‌های مختلف به دانش آموزان و دانشجویان آموزش بدهند.^{۵۷}

مقایسه هوش هیجانی و هوش شناختی

از نظر بسیاری از فلاسفه و دیدگاه‌های سنتی روان‌شناسی، مفاهیم «هوش» و «هیجان» دو مفهوم بی‌ارتباط با هم بوده و حتی در مقابل هم قرار می‌گرفتند. «هوش» از دیدگاه سنتی عمدتاً به عنوان مفهومی تک بعدی و به معنای توانایی تفکر انتزاعی و توانایی‌های شناختی تعریف شده و هیجان‌ها هم یک سری پاسخ‌های سازمان نیافته به محرک‌ها انگاشته می‌شدند. اما تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داد، دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و در هم تنیده هوش و هیجان تأکید کرد. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش می‌توان به گاردنر (۱۹۸۳م) و استرنبرگ (۱۹۹۶م) اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات ژوزف لی دوکس،^{۵۸} آوریل و نانلی^{۵۹} (۱۹۹۴ - ۱۹۸۹م) نام برد. ولی اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم هوش هیجانی توسط سالوی و مایر (۱۹۹۰م) برمی‌گردد که آشکارا بر درهم‌تنیدگی هوش و هیجان تأکید می‌کنند. از نظر آنها هوش هیجانی عمدتاً به عنوان توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمییز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی در حل مسئله و نظم‌بخشی رفتار تعریف می‌شود. البته در طول دهه گذشته (از ۱۹۹۵ به بعد) رویکردها و الگوهای متفاوتی در مورد هوش هیجانی ارائه شده است. معروف‌ترین چهره این حوزه در میان عموم مردم دانیل گلمن است که در کتابی تحت عنوان هوش هیجانی به تشریح عمومی این سازه، پرداخته است. بارون (۱۹۹۷م) نیز نظریه‌پرداز دیگری است که هوش هیجانی و ابعاد آن را مطالعه و بررسی کرده است.^{۶۰}

هوشبهر (IQ) و هوش هیجانی (EQ) قابلیت‌های کاملاً متضاد نیستند، بلکه بیشتر می‌توان چنین گفت که متمایزند. همه ما از ترکیبی از هوش و عواطف بهره‌مندیم. افرادی دارای هوشبهر بالا و هوش هیجانی پایین (یا هوشبهر پایین و هوش هیجانی بالا) به‌رغم وجود نمونه‌هایی نوعی، نسبتاً نادرند. در واقع، میان هوشبهر و برخی جوانب هوش هیجانی همبستگی مختصری وجود دارد.^{۶۱}

نظریه‌پردازان هوش هیجانی معتقدند که IQ به ما می‌گوید که چه کار می‌توانیم انجام دهیم در حالی که EQ به ما می‌گوید که چه کاری باید انجام دهیم.^{۶۲} IQ شامل توانایی ما

برای یادگیری، تفکر منطقی و انتزاعی می‌شود، در حالی که EQ به ما می‌گوید که چگونه از IQ در جهت موفقیت زندگی استفاده کنیم. هوش هیجانی شامل توانایی ما در جهت خود آگاهی هیجانی و اجتماعی ما می‌شود و مهارت‌های لازم در این حوزه‌ها را اندازه می‌گیرد. همچنین شامل مهارت‌های ما در شناخت احساسات خود و دیگران و مهارت‌های کافی در ایجاد روابط سالم با دیگران و حس مسئولیت‌پذیری در مقابل وظایف است.^{۶۳}

بهترین حوزه مناسب برای مقایسه هوش هیجانی و هوش شناختی، محیط کار است، زیرا فرد در محیط کار خود، علاوه بر توانمندی‌های علمی (که از هوش عقلی نتیجه می‌شود) از قابلیت‌های عاطفی خود نیز استفاده می‌کند. گلمن نیز در کتاب جدید خود به نام کار با هوش عاطفی (۱۹۹۸م) بر نیاز به هوش عاطفی در محیط کار، یعنی محیطی که اغلب به عقل توجه می‌شود تا قلب و احساسات، تمرکز می‌کند. او معتقد است که نه تنها مدیران و رؤسای شرکت‌ها و سازمان‌ها به هوش عاطفی نیاز دارند، بلکه هر کسی که در سازمان کار می‌کند نیازمند هوش عاطفی است.^{۶۴}

امروزه بسیاری از روان‌شناسان موفقیت انسان را در زندگی به دلیل یک هوش (IQ) و استعداد یک پارچه و واحد نمی‌دانند، بلکه طیف گسترده‌ای از هوش وجود دارد که موجب بروز توانایی‌های مختلف فرد در عرصه‌های گوناگون می‌شود. یکی از انواع این طیف گسترده، هوشی است به نام هوش هیجانی که از سال ۱۹۹۰م به صورت رسمی وارد ادبیات روان‌شناسی شد.^{۶۵}

همان‌گونه که ملاحظه شد هوش شناختی و هوش هیجانی دو مفهوم کاملاً متضاد و متناقض نیستند و تنها چیزی که وجود دارد این است که با هم تفاوت‌هایی دارند. از آنجا که این دو مفهوم نه کاملاً متناقض و نه کاملاً مساوی‌اند، بنابراین، شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند.

سنجش هوش هیجانی

برای سنجش هوش هیجانی سه نوع مقیاس کلی وجود دارد:

۱. مقیاس‌های خودسنجی: تکیه بر گزارش خود فرد،
 ۲. مقیاس‌های چند رتبه‌ای: تکیه بر گزارش دیگران در مورد فرد،
 ۳. مقیاس‌های عملی: قرار دادن فرد در موقعیت طبیعی و نظاره‌کردن عملکرد وی در این موقعیت.^{۶۶}
- معرفی این مقیاس‌ها نیز نیازمند فرصت و مقاله دیگری است.

بحث، تحلیل و نتیجه‌گیری**الف - هوش هیجانی در روان‌شناسی**

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که آیا هوش هیجانی واقعاً پدیده‌ای کاملاً جدید و رویکردی کاملاً نو در روان‌شناسی به شمار می‌آید یا صرفاً اصطلاحی جدید است که سابقه تاریخی دارد. با بررسی تاریخچه و دیدگاه‌های مربوط به هوش هیجانی می‌توان به نتیجه زیر رسید:

اولاً: عده‌ای از روان‌شناسان هوش هیجانی را به عنوان یک هوش مستقل قبول ندارند. اینها همان کسانی هستند که هوش را استعداد واحد می‌دانند و به تقسیمات و انواع هوش اعتقاد چندانی ندارند. هوش از دید این افراد، یک استعداد واحد شناختی است که ابعاد و جنبه‌های متعدد دارد که به تناسب شرایط محیطی و خصوصیات فردی، جنبه یا جنبه‌های خاصی از آن بروز و ظهور می‌کند. از جمله این ابعاد می‌توان به بعد عاطفی، بعد اخلاقی و بعد اجتماعی اشاره کرد. از میان این عده می‌توان به ژان پیازه^{۶۷} و کلبرگ^{۶۸} اشاره کرد که در تحقیقات خود، نامی از هوش هیجانی به میان نیاورده‌اند.

در مقابل، عده‌ای دیگر از روان‌شناسان با شدت و حدت تمام آن را قبول داشته، تاکنون نام و عنوان آن را نیز به دست آورده‌اند. از جمله آنها می‌توان به مایر، سالوی، بارون، گلنن و دیگران اشاره کرد.

دیدگاه محقق این است که هوش هیجانی موضوعی کاملاً تازه، کشف جدید و ابتکار بدیعی نیست، زیرا سالیان پیش از این نیز عده‌ای از روان‌شناسان با واژه‌های دیگر به این هوش اشاره کرده‌اند. برای مثال، می‌توان موارد زیر را نام برد:

۱. ثرندایک، هوش اجتماعی، ۱۹۲۱م،
۲. وکسلر، توانایی عاطفی، ۱۹۵۲م،
۳. استرنبرگ، هوش اجتماعی و هوش کاربردی، ۱۹۷۷م به بعد،
۴. گاردنر، هوش درون‌فردی و هوش برون‌فردی، ۱۹۸۳م به بعد.

بنابراین، در میدان علم روان‌شناسی، هوش هیجانی چیز بکری نیست و صرفاً نوعی ابتکار در اصطلاح‌سازی و نوعی مهارت در واژه‌پروری است. اصطلاح «هوش هیجانی» از دو واژه ترکیب شده است: هوش و هیجان. این دو واژه، صفت و موصوف نیستند تا معنایش «هوشی که هیجان است» باشد، بلکه آنها مضاف و مضاف الیه هستند؛ یعنی هوشی

که مربوط به هیجان است. در این صورت، هوش هیجانی، هوش مستقلی نیست، بلکه بخشی و جنبه‌ای از همان استعداد واحد است که در هیجان‌ها کانالیزه شده و در این بعد به بروز و ظهور می‌رسد.

ب. هوش هیجانی در اسلام

پیشتر اشاره شد که هوش هیجانی در روان‌شناسی پدیده جدیدی نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه اسلام چیز جدیدی محسوب نمی‌شود، زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت مستوفی اشاره کرده است. بر اساس آنچه در رساله دکتری محقق^{۶۹} تحلیل و تبیین شده است، عقل و هوش هیجانی با هم مرتبط بوده و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است، زیرا تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل (ارتباط فرد با خود با ۱۵۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به چشم می‌خورد. در این ویژگی‌ها به خودآگاهی، خودمدیریتی، خودکنترلی، قدرت بروز احساسات و عواطف، قدرت شناخت حالات و هیجان‌ها خود و دیگران، و قدرت برقراری ارتباط سالم و سازنده با خود و دیگران اشاره شده است. برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود:

۱. یکی از شاخص‌ها و آثار عقل این است که آدم عاقل همواره حد و مرز و اندازه خود را می‌شناسد و بیخودی از آن تجاوز نمی‌کند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «**لاعقل لمن يتجاوز حده و قدره؛ آنکه از مرز و اندازه خویش بگذرد، خردمند نیست**». و باز می‌فرماید: «**ماعقل من عدا طوره؛ آنکه از اندازه خود بگذرد، خردمند نیست**». آن حضرت در روایتی دیگر می‌فرماید: «**اعقل الناس من كان بعينه بصيراً و عن عيب غيره ضريراً؛ عاقل‌ترین مردم کسی است که به عیب خود بینا و بصیر باشد و به عیب دیگران کور و نابینا**». براساس این چند روایت، انسان عاقل از خود و حالات خود شناخت و آگاهی دارد و همواره با مدیریت خود بر خود، از حد خود تجاوز نمی‌کند. همان‌طور که گفته شد، شناخت خود و مدیریت خود از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی هستند.

۲. تسلط بر نفس در همه حال: علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «العاقل من يملك نفسه اذا غضب و اذا رغب و اذا رهب؛ فرد خردمند کسی است که نفس خویش را در خشم، رغبت و ترس در اختیار خود بگیرد».^{۷۱}
۳. گذر نکردن از حد: علی علیه السلام: «ليس على العاقل اعتراض المقادير انما عليه وضع الشيء في حقه؛ بر خردمند روا نیست که از حدود بگذرد، بلکه بر اوست تا هر چیز را در جای خود نهد».^{۷۲}
- این روایات نیز بر تسلط بر خود، کنترل حالات خود و رعایت حد اعتدال، دلالت دارند که از مؤلفه‌های هوش هیجانی به حساب می‌آیند.
۴. حفظ شأن، حفظ زبان و شناخت اهل زمان: امام صادق علیه السلام: «ينبغي للعاقل ان يكون مقبلاً على شأنه حافظاً للسانه عارفاً بأهل زمانه؛ برای عاقل شایسته و سزاوار است که قدر شأن خود را بداند و ملازم با آن باشد، زبانش را نگه دارد و از اهل زمان خود آگاه باشد».^{۷۳}
- این روایت نیز به حفظ شأن خود، مدیریت زبان و شناخت اطرافیان دلالت دارد که همگی به گونه‌ای از مؤلفه‌های هوش هیجانی به حساب می‌آیند. به طور کلی، همه آیات و روایاتی که در زیر به آنها اشاره می‌شود به گونه‌ای دربردارنده هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن هستند.
۵. پیشوایی و هدایت افکار: امام علی علیه السلام: «العقول ائمة الافكار و الافكار ائمة القلوب و القلوب ائمة الحواس و الحواس ائمة الاعضاء؛ عقل‌ها پیشوایان اندیشه‌اند، اندیشه‌ها پیشوایان دل‌ها، و دل‌ها پیشوایان حواس و حواس پیشوایان اعضا».^{۷۴}
۶. عامل حسن عمل و عامل تعادل در رفتار: امام علی علیه السلام: «من كَمُلَ عقله حَسَنَ عمله؛ کسی که عقلش کامل باشد عملش نیکو است». و نیز فرمود: «من علامات العقل العمل بسنة العدل؛ عدالت و تعادل در رفتار از نشانه‌های عقل است».^{۷۵}
۷. عامل قراردادن هر چیز بر سر جای خود: علی علیه السلام: «العاقل من وضع الاشياء مواضعها و الجاهل ضد ذلك؛ عاقل کسی است که هر چیزی را در جای خودش قرار می‌دهد و جاهل به عکس عمل می‌کند».^{۷۶}
۸. امر به انتخاب بهتر و وسیله استفاده و بهره‌وری از عمر: علی علیه السلام: «العقل يأمرک بالانفع...؛ عقل تو را به انتخاب برتر امر می‌کند». و نیز فرمود: «العاقل من لا يضيع له نفساً

فیما لاینفعه و لایقتنی مالا یصحبه؛ خردمند کسی است که لحظه‌ای از عمر خود را در کارهای بی‌فایده صرف نکند و چیزهای ناپایدار را ذخیره نسازد.^{۷۷}

۹. حسن تدبیر (تدبیر نیکو): رسول الله ﷺ: «لا عقل کالتدبیر؛ هیچ عقلی مثل تدبیر و دور اندیشی نیست». علیؑ: «ادلّ شیء علی غزارة العقل حسن التدبیر؛ بهترین دلیل بر زیادتی عقل، مدیریت و دوراندیشی خوب است».^{۷۸}

۱۰. با کمی دقت و تأمل، این واقعیت آشکار می‌شود که عقل علت و عامل اساسی برقراری ارتباط با مردم، خوش اخلاقی و رفق و مدارا کردن با آنان است. وقتی آدمی در کوران حوادث تلخ و دشوار قرار می‌گیرد، بر اثر توصیه‌های عقلی و انعطاف‌پذیری از غلظت‌ها و خشونت‌ها جلوگیری به عمل آمده به جای درگیری‌ها و صلابت‌ها، آدمی نرم و ملایم شده با سازگاری و نرمش از کنار حوادث می‌گذرد. خداوند در قرآن به پیامبرش می‌فرماید:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ (آل
عمران: ۱۵۹) پس به برکتی از جانب خداوند با آنها نرم‌خو شدی و اگر بد خلق و سخت
دل بودی حتماً از دورت پراکنده می‌شدند. پس از آنها درگذر و برایشان آموزش طلب و
در کارها با آنان مشورت نما و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن که بی‌تردید، خداوند
توکل‌کنندگان را دوست دارد.

همانا خلق نیکو و زیبایی رسول خدا ﷺ عامل اساسی پیروزی و موفقیت ایشان در انتشار و گسترش اسلام گردید، چه اگر اندکی ایشان تند خو بود همه از اطراف او پراکنده می‌شدند.

۱۱. معاشرت و مهربانی با مردم: پیامبر اکرم ﷺ: «التوّدد الی الناس نصف العقل؛ مهرورزی و دوستی با دیگران، خود نیمی از عقل را در بردارد».^{۷۹} در زندگی با افرادی برخورد کرده‌ایم که در مدت عمرشان کمتر عصبانی شده‌اند. بدیهی است که این‌گونه افراد از عقل سرشاری بهره‌مند بوده با الهام گرفتن از عقل، با کوچک و بزرگ، و عاقل و احمق سازگاری پیشه ساخته، از بروز درگیری‌ها جلوگیری به عمل می‌آورند. مفاد برخی از روایات وارده، این است که هر کس از نظر ایمانی قوی‌تر باشد، خلق و خوی‌اش نیز والاتر و انسانی‌تر خواهد بود. و پرواضح است که هرگز نمی‌توان از ایمان والایی بهره‌مند بود، مگر اینکه عقل و خرد والا و برومندی داشته باشیم. پس با یک واسطه به این حقیقت

می‌رسیم که عقل و خرد موجب پیدایش خلق و خوی نیکو می‌باشد. می‌توان گفت که انسان‌ها از این جهت به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند: افرادی که اساساً از خلق و خوی ملایم بهره‌مند نبوده با کوچک و بزرگ، عالم و عامی به جنگ و جدال می‌پردازند در حالی که برخی از افراد با ملایمت و سازگاری رفتار می‌نمایند. تردیدی نداریم که این الفت و تألیف تنها در پرتو عقلِ توانا و خرد نیرومندی است که این عده از آن بهره‌مندند.

۱۲. حضرت علی علیه السلام: «اعجز الناس من عجز من اكتساب الاخوان و اعجز منه من ضیع من ظفر به منهم»^{۸۱} کسانی که نمی‌توانند دوستان تازه‌ای را برای خود فراهم آورند به طور قطع عاجز هستند و از این عده عاجزتر، افرادی هستند که بر اثر ضعف عقلی، حتی این توانایی را ندارند که دوستان خود را حفظ نمایند و به مرور زمان همه دوستان خود را از دست می‌دهند. بی‌تردید، این ضعف و ناتوانی، ضعف جسمی نیست، بلکه از نظر عقل و خرد است. پس به خوبی این حقیقت، آشکار می‌شود که در پرتو عقل و قوت آن، اخلاق و انعطاف به وجود می‌آید، چنان‌که ضعف عقلی نیز موجب بروز درگیری‌ها و خشونت‌ها می‌شود.

۱۳. امام رضا علیه السلام در جواب سؤالی در مورد عقل فرمودند: «العقل التجرع للغصّة و مداهنة الاعداء و مداراة الأصدقاء [الناس]»^{۸۱}؛ عقل عبارت است از شکیبایی در برابر گرفتاری‌ها و سازگاری با دشمنان و دوستی و مهرورزی با مردم و دوستان. شناخت هیجان‌ها به شناخت خود انسان‌ها کمک می‌کند و مدیریت هیجان‌ها به معنای «بهبتر زندگی کردن در حال» است. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، امیدوارتر و خوش‌بین‌تر هستند و از فرصت‌ها نیز خوب بهره می‌برند. همدلی با دیگران، درک آنها، کمک کردن به رشد و پیشرفت آنان، همکاری و مشارکت با هم‌نوعان، اعتماد کردن به خود، پذیرش مسئولیت، انعطاف‌پذیری، نوآوری و ابتکار عمل، احترام به خود و دیگران، از جمله آثار و مؤلفه‌های هوش هیجانی شمرده می‌شوند.^{۸۲}

پس با اندکی تأمل و نگاه به شاخص‌ها و ویژگی‌های عقل در می‌یابیم که همه آثار هوش هیجانی، به گونه‌ای از آثار و ویژگی‌های عقل می‌باشند. تطبیق آثار هوش هیجانی بر آثار و ویژگی‌های عقل، مؤید این است که هوش هیجانی بخشی جداناپذیر از عقل دینی است. هوش هیجانی برای فرزندپروری، کار، خانواده، اجتماع، آموزش و ارتباطات، توصیه‌هایی دارد که عقل نیز دارای این توصیه‌هاست.

1. Wilhelm Wundt
2. Galton
3. Esquirol
4. Aggarwal.J.C.
5. Thorndike. E. L.
6. Spearman.C.
7. Binet and Wechsler
8. Thurstone
9. Guilford
10. Vernon
11. Cattell. Raymond
12. Sternberg
13. Gardner. Howard
14. Emotional Intelligence
۱۵. سیدمحسن فاطمی، هوش هیجانی، بخش مقدمه.
۱۶. ژوزف سیاروچی و همکاران، هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری امام زاده ای و حبیب‌الله نصیری، ص ۲۱ و ۵۳.
17. Mayer. John
۱۸. هری الدر، چگونه هوش خود را افزایش دهید؟، ترجمه فرشاد نجفی پور، ص ۵۵.
19. Hein. Steve
۲۰. هین استیو، هوش هیجانی برای همه، ترجمه رویاکوچک انتظار و مزگان موسوی شوشتری، ص ۱۱.
21. Bradberry. Travis and Greaves. Jean
۲۲. تراویس برادبری و جین گریوز، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، ترجمه مهدی گنجی، ص ۱۴۸.
23. Goleman. Daniel
24. Corsini, J. R., *The Dictionary of Psychology*, p 326.
۲۵. پرویز شریفی درآمدی، هیجان در ذهن، ارائه شده در سایت: www.magiran.com/npview.asp?ID=1076610
26. Salovy. Peter
۲۷. منصف گیتونی و وست ایوری، هویت و هوش هیجانی، ترجمه پریچهر به‌کیش (طوبی)، ص ۱۰.
۲۸. تراویس برادبری و جین گریوز، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، ترجمه مهدی گنجی، ص ۱۵ و ۱۶.
۲۹. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۷.
30. Baron. Reuven
۳۱. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۴۲.
32. www.imi.ir/tadbir-166/article
۳۳. ر.ک: سیدحسن علم‌الهدایی، هوش هیجانی و زندگی خانوادگی (www.Iranhealers.com).
۳۴. مهدی نوریان، «هوش هیجانی»، اصلاح و تربیت، ش ۱۰۹، اسفند ۱۳۸۲، ص ۲۰.
۳۵. همان، ص ۹.
36. www.E-Hoom.com/Magazine.
37. www.iranhealers.com.
۳۸. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۵۰ و ۵۱.
۳۹. تراویس برادبری و جین گریوز، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، ترجمه مهدی گنجی، ص ۹۸-۱۰۰.
۴۰. همان، ص ۱۰۴-۱۰۱.
۴۱. هین استیو، همان، ص ۱۳۵ و ۱۳۶.
۴۲. هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، برادبری و گریوز، ترجمه مهدی گنجی، ص ۳۰ و ۳۱.
۴۳. همان، ص ۳۰ تا ۳۳.
۴۴. هوش هیجانی، محسن فاطمی، ص ۴۹ و ۵۰.
۴۵. تراویس برادبری و جین گریوز، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، ترجمه مهدی گنجی، ص ۳۳ و ۷۹.

۴۶. همان، ص ۳۴.
 ۴۷. همان، ص ۳۴ و ۳۵.
 ۴۸. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۵۲.
 ۴۹. همان، ص ۵۳.
 ۵۰. هین استیو، همان، ص ۱۲.
 ۵۱. جان دبلیو سانتراک، *زمینه روان‌شناسی*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، ص ۳۱ و ۳۲.
 52. Social Intelligence
 53. Saul Stern
 54. New Hampshire
 ۵۵. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۴۳-۳۹.
 ۵۶. همان.
 ۵۷. جان دبلیو سانتراک، همان، ص ۳۲.
 58. Dox. Joseph. Lie
 59. Averril and Nunley
 ۶۰. ولی‌الله رضائی و محمدحسین عبدالهی، «بررسی ارتباط هوش هیجانی بابروز و مهارت‌های خشم در دانشجویان»، *فصلنامه انجمن ایرانی روان‌شناسی*، ش ۳۷، بهار ۱۳۸۵، ص ۶۶.
 ۶۱. دانیل گلن، *هوش هیجانی*، ترجمه نسرین پارسا، ص ۷۵.
 ۶۲. مفهوم این جمله نشان می‌دهد که در هوش هیجانی باید و نباید (سیستم ارزشی) وجود دارد.
 63. www.Parsei.Com/history.htm.
 64. www.lmi.ir/ tadbir/tadbir-166.
 ۶۵. سیدحسین علم‌الهدایی، *هوش هیجانی و زندگی خانوادگی*، ارائه شده در سایت: www.iranhealers.com.
 ۶۶. تراویس برادبری و جین گریوز، *هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)*، ترجمه مهدی گنجی، ص ۱۴۸ و ۱۴۹؛ ژوزف سیاروچی و همکاران، همان، ص ۶۰ تا ۷۳.
 67. Piaget.Jean
 68. Kohlberg. Lawrence
 ۶۹. رحیم میردیکوندی، *مقایسه هوش، هوش هیجانی و عقل از دیدگاه روان‌شناسی و منابع اسلامی و ساخت مقیاس سنجش عقل*.
 ۷۰. محمد محمدی ری‌شهری، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ص ۲۳۰، ح ۷۲۷؛ همان، ص ۲۳۲، ح ۷۲۸.
 ۷۱. همان، ص ۱۸۰، ح ۵۰۳.
 ۷۲. همان، ص ۱۵۲، ح ۳۷۸.
 ۷۳. هادی نجفی، *موسوعه احادیث اهل بیت*، ج ۷، ص ۲۲۳، ح ۱۶.
 ۷۴. محمدباقر، مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۱، ص ۹۶، ح ۴۰.
 ۷۵. محمد محمدی ری‌شهری، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ص ۱۵۰، ح ۳۶۶ و ح ۳۶۸.
 ۷۶. عبدالواحد، آمدی تمیمی، *غررالحکم و دررالکلم*، ح ۱۹۱۱.
 ۷۷. محمد محمدی ری‌شهری، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ص ۱۵۴، ح ۳۷۹ و ۳۸۲.
 ۷۸. همان، ح ۳۹۲ و ۳۹۳.
 ۷۹. محمد محمدی ری‌شهری، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ص ۱۴۰، ح ۳۰۹.
 ۸۰. *نهج البلاغه*، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۱۲.
 ۸۱. شیخ عباس قمی، *سفینه البحار*، ج ۶، ص ۳۲۷.
 ۸۲. سیدمحسن فاطمی، همان، ص ۵۰ و ۵۱.

منابع

- ابن ابی الحدید، عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۸ق.
- استیو، هین، هوش هیجانی برای همه، ترجمه رویا کوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری، تهران، تجسم خلاق، ۱۳۸۴.
- افروز، غلامعلی و کامبیز کامکاری، مبانی روان‌شناختی هوش و خلاقیت؛ تاریخچه، نظریه‌ها و رویکردها، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۷.
- آمدی تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، موسسه اعلمی مطبوعات، ۱۴۰۷ق.
- برادبری، تراویس و جین گریوز، آزمون هوش هیجانی، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۴.
- هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۴.
- EQ چیست و چرا مهم تر از IQ است، ترجمه هادی ابراهیمی، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۷.
- جعفری، اباذر، مفهوم عقل در کتاب العقل و الجهل اصول کافی با تاکید بر شرح ملاصدرا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، الهیات و معارف، موسسه امام خمینی (ع) ۸۰ - ۱۳۷۹.
- حسینی، سیدحسین، رسالت عقل از دیدگاه قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، الهیات و معارف اسلامی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع) ۱۳۷۹.
- الدر، هری، چگونه هوش خود را افزایش دهید؟، ترجمه فرشاد نجفی‌پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۲.
- رمضانی، ولی‌اله و محمدحسین عبدالهی، «بررسی ارتباط هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان»، فصل‌نامه روان‌شناسی، ش ۳۷، بهار ۱۳۸۵، ص ۸۴-۶۶.
- سانتراک، جان دبلیو، زمینه روان‌شناسی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، چ دوم، تهران، رسا، ۱۳۸۵.
- سلامی، محسن، رابطه عقل و قلب در قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، الهیات و معارف، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع) ۱۳۷۸.
- سیاروچی، ژوزف و همکاران، هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری و حبیب‌الله نصیری، چ دوم، اصفهان، نشر نوشته، ۱۳۸۴.
- شیخ الاسلامی، سیدحسین، گفتار امیرالمؤمنین (ترجمه غررالحکم)، چ چهارم، قم، انصاریان، ۱۳۷۸.
- الصالح، صبحی، نهج البلاغه، بیروت، بی نا، ۱۳۸۷ق.
- طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، بیروت، موسسه اعلمی مطبوعات، ۱۴۱۷ق.
- عبدی، حمزه، «هوش هیجانی»، حدیث زندگی، ش ۷، مهر و آبان ۱۳۸۱، ص ۷۱-۶۶.
- عزیزی، عباس، نهج البلاغه موضوعی، تهران، صلا، ۱۳۸۰.
- فاطمی، سیدمحسن، هوش هیجانی، تهران، سارگل، ۱۳۸۵.
- قمی، شیخ‌عباس، سفینه البحار، تهران، اسوه، ۱۴۱۶ ق.
- کلبینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح محمدباقر کمره ای، تهران، اسوه، ۱۳۷۲.
- گلמן، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد، ۱۳۸۰.
- گیتونی، منصف و وست ایوبی، هویت و هوش هیجانی، ترجمه پریچهر به‌کیش (طوبی)، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۵.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، چ دوم، بیروت، موسسه وفاء، ۱۴۰۳ق.
- محمدعلیزاده، محمدرضا، نقش عقل در اجتهاد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، الهیات و معارف، موسسه آموزشی و

- پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۸.
- محمدی ری شهری، محمد، *خردگرایی در قرآن و حدیث*، ترجمه مهدی مهریزی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۸.
- *علم و حکمت در قرآن و حدیث*، ترجمه عبدالهادی مسعودی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۹.
- *منتخب میزان الحکمه*، ج سوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۱.
- *میزان الحکمه با ترجمه فارسی*، ترجمه حمیدرضا شفیعی، ویرایش دوم، ج هشتم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.
- *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۵.
- موحد، فریناز، *بررسی تطبیقی عقل و هوش در قلمرو روان‌شناسی و تعلیم و تربیت*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۷۵-۱۳۷۴.
- موسوی همدانی، سید محمدباقر، *ترجمه تفسیر المیزان*، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۴.
- مهدی‌زاده، حسین، *بررسی جایگاه عقل در تربیت از دیدگاه امام موسی کاظم علیه السلام در روایت هشام بن حکم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، علوم تربیتی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۷.
- میردریوندی، رحیم، *مقایسه هوش، هوش هیجانی و عقل از دیدگاه روان‌شناسی و منابع اسلامی و ساخت مقیاس سنجش عقل*، پایان‌نامه دکتری، روان‌شناسی تربیتی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۰.
- ناصری، اسماعیل، *بررسی مفهوم و مولفه‌های هوش معنوی و ساخت ابزاری برای سنجش آن در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی در سال ۸۷-۱۳۸۶*، پایان‌نامه دکتری، روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۷.
- نجفی، هادی، *موسوعه احادیث اهل بیت علیهم السلام*، بیروت، دار احیا التراث العربی، ۱۴۲۳ ق.
- نوریان، مهدی، «هوش هیجانی»، *اصلاح و تربیت*، ش ۱۰۸، بهمن ۱۳۸۲، ص ۹-۱۲ و ش ۱۰۹، اسفند، ص ۲۴-۲۰.
- تاریخچه هوش هیجانی*، ارائه شده در سایت: www.Parsei.Com/history.htm، ۱۳۸۵.
- هوش هیجانی را بشناسیم*، ارائه شده در سایت: www.E-Hoom.com/Magazine، ۱۳۸۵.
- هوش عاطفی*، ارائه شده در سایت: www.Imi.ir/tadbir/tadbir-166، ۱۳۸۵.
- هوش هیجانی و هوش عمومی*، ارائه شده در سایت: www.parsei.com/passage.htm، ۱۳۸۶.
- شریفی، پرویز، *هیجان در ذهن*، ارائه شده در سایت: www.magiran.com/npview.asp?ID=1076610، ۱۳۸۶.
- علم الهدایی، سیدحسین، *هوش هیجانی و زندگی خانوادگی*، ارائه شده در سایت: www.Iranhealers.com، ۱۳۸۵.
- Aggarwal, J. C., *Essential of Educational Psychology*, New Delhi, Vikas Publishing House PVT LTD, 1998.
- Atkinson, L. et al., *Introduction to Psychology*, USA, Harcourt Brace Jovanovich Publishers (HBJ), 1983.
- Ciarrochi, J. et al., *Emotional Intelligence in everyday life*, New York, Psychology Press, 2001.
- Colman, M. A., *A Dictionary of Psychology*, UK & USA, Oxford University Press, 2003.
- Corsini, J. R., *The Dictionary of Psychology*, UK and USA, Taylor & Francis Group, 1999.
- Gardner, H., *The mind's New Science A History of the Cognitive Revolution*, New York, Basic Books, INC. Publishers, 1985.
- , *Are there additional intelligence? The case of naturalistic, spiritual and existential intelligence*, New York, Upper Saddle River, NJ: Prentice - Hall, 1998.
- Goleman, D., *Emotional Intelligence why it can matter more than IQ*, London, Bloomsbury Publishing PLC, 1995.
- Hornby, A. et al., *Oxford advanced learner's dictionary of Current English*, 7th edition, London, Oxford University press, 2005.
- Reber, A. & E. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Third edition, London, Penguin Books, 2001.
- Reber, S. et al., *The Penguin Dictionary of Psychology*, Third edition, London & New York, Penguin Books, 2001.
- Reber, S. A., *Dictionary of Psychology*, Tehran, Roshd press, 1368.
- Strenberg, R., *Wisdom its Nature, Origins, and Development*, New York, Cambridge University Press, 1992.